

DIE KOSMETISCHE FUSSPFLEGE

Unsere Füsse tragen uns tagtäglich durch das ganze Leben. Genau aus diesem Grund ist es sehr wichtig die Füsse zuhause gut zu pflegen und noch besser ist es, regelmässig eine professionelle Fusspflege durchführen zu lassen. Nicht nur für die Schönheit, sondern auch für die Gesundheit unserer Füsse spielt die regelmässige Pflege eine grosse Rolle und wird viel zu oft vernachlässigt. In diesem Artikel möchte ich ihnen erklären wieso die Fusspflege wichtig ist und beantworte die meist gestellten Fragen.



Eine Fusspflege sollte regelmässig durchgeführt werden um Krankheiten oder Veränderungen des Fusses frühzeitig festzustellen und um für ein gepflegtes, schönes Aussehen der Füsse zu garantieren. Werden Füsse nicht regelmässig gepflegt, kann es zu Krankheiten und Fuss- sowie Nageldeformationen kommen.

Bei einer kosmetischen Fusspflege ist die Pflege des Fusses und dekorative Massnahmen am gesunden Fuss gemeint. Dazu gehören, Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen, lackieren und zum grossen Finale eine wohltuende Fussmassage. Eine absolute Kontradiktion für eine Kosmetikerin ist die Entfernung und Behandlung von Hühneraugen, Warzen und eingewachsenen Nägeln. Die Kosmetikerin darf nur am gesunden Fuss arbeiten, krankhafte Veränderungen gehören in die Hände einer Podologin. Eine Fusspflege sollte mindestens all 4-8 Wochen durchgeführt werden, auf Wunsch auch mit Lackierung.

Sehr wichtig ist, dass man die Füsse auch zuhause regelmässig pflegt. Das beinhaltet; Hornhaut regelmässig entfernen und Die Füsse eincremen. Letzteres ist für die Haut sehr wichtig, da die Haut ohne Pflege oft zu trocken ist und zu Rissen neigt. In diese kleinen Risse können Bakterien eindringen, die Fusspilz oder andere Erkrankungen hervorrufen können. Eine intakte Haut ist eine gesunde Haut und intakt heisst: Ein ausgeglichener PH Wert, eine gut durchfeuchtete und ebene Hautoberfläche. Viele Leute haben das Gefühl, wenn ihre Füsse rau, und spröde sind, dass sie mehr Hornhaut bekommen haben. Es handelt sich dabei aber lediglich um zu trockene Haut die klar von Hornhaut unterscheidet werden muss. Hornhaut bildet sich zum Schutz der Haut an beanspruchten Stellen und muss nicht trocken sein.

OFT GESTELLTE FRAGEN:

«Was passiert, wenn ich nicht zu Fusspflege gehe?»

Es wird bestimmt nichts Schlimmes passieren doch die Füsse sehen tendenziell eher ungepflegt aus, was von der betreffenden Person oft unterschätzt wird, da mehr Leute auf unsere Füsse achten als wir meinen. Zudem können Veränderungen/Krankheiten der Füsse übersehen und nicht frühzeitig festgestellt werden.

«Wieso ist mein kleinster Zeh und sein Nagel deformiert?»

Durch zu enges oder zu kurzes Schuhwerk, wird enorm viel Druck auf den kleinen Zeh ausgeübt. Durch diesen Druck ergreift unsere Haut und der Nagel Massnahmen um sich zu schützen. Er bildet wildes Gewebe, das den Zeh dicker erscheinen lässt und der Nagel verhornt viel stärker wodurch er deformiert aussieht. Zudem kann die Matrix (Nagelwurzel) Schaden nehmen und der Nagel wächst nicht mehr regelmässig.

Noch eine sehr häufig gestellte Frage die ich oft höre:

«Wieso habe ich trockene Füsse obwohl ich sie täglich eincreme?»

Meistens liegt es daran, dass die Creme Paraffin enthält, Paraffin ist ein Zusatzstoff der in vielen verschiedenen Cremes enthalten ist. Wenn man sich täglich die Füsse mit einer Paraffin enthaltene Creme eincremt erreicht man das Gegenteil das man erreichen will, Paraffin pflegt nur die oberste Hautschicht und dringt nicht bis zu den wichtigen Hautschichten ein. Die Creme fühlt sich zwar auf der Hautoberfläche sehr gut an, hat aber noch einen sehr negativen Nebeneffekt. Unsere Haut ist sehr intelligent. Sie registriert, dass sich genug Fett und Feuchtigkeit auf der Oberfläche befindet und stoppt deshalb ihre eigene Fett- und Feuchtigkeitsproduktion. Dies führt dazu, dass die Haut immer trockener wird. Präparate mit Paraffin sollten deshalb gemieden werden. Überprüfen sie dazu die Inhaltsstoffe auf der Rückseite ihrer Produkte nach den Begriffen «Paraffin» oder «Paraffinum Liquidum»

«Wieso muss ich meine Nägel gerade schneiden?»

Ein gerade geschnittener Nagelrand, vermindert das Risiko von eingewachsenen Nägeln. Wenn die Nägel rund geschnitten werden, gibt man dem seitlichen Gewebe zu viel Platz wodurch es dem Nagelwachstum im Wege steht. Als Konsequenz, bohrt sich der Nagel in das seitliche Gewebe und verursacht Entzündungen die mit starken Schmerzen einhergehen. Der Nagelrand sollte deshalb immer lange genug und gerade geschnitten oder gefeilt werden.

Gepflegte Füsse sind schöne und gesunde Füsse. Nicht nur im Sommer sollte man den Füssen achtgeben, sondern auch im Winter. Bei weiteren Fragen stehe ich gerne für sie zur Verfügung und beantworte sehr gerne weitere Fragen.

Wir sind für sie da.

Anja Hauser, Lernende 1. Lehrjahr

MINT GmbH